Rok IV. Nr. 7.

Przewodnik gimnastyczny

Organ towarzystwa gimnastycznego „SOKOL" we LWOWIE

WYCHODZI WE LWOWIE W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA. ADMINISTRACYJA WE LWOWIE L. 10. ULICA OSSOLIŃSKICH.
Prenumerować także można w Zakładzie Towarzystwa gimnastycznego „Sokół" l. 7 ul. Kurkowa i we wszystkich księgarniach

Cena prenumeracyjna dla: Członków Tow. Nie członków.

	Członków Tow. Rocznie	Członków Tow. Półroczn.	Nie członków Rocznie	Nie członków Półroczn.
Miejscowa bez przesyłki	1 zł. — ct.	60 ct.	1 zł. 20 ct.	65 ct.
„ z przesyłką	1 „ 10 „	65 „	1 „ 30 „	70 „
Zamiejscowa „ „	1 „ 30 „	75 „	1 „ 50 „	80 „

LIPIEC 1884

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:

Do Królestwa polskiego, Litwy, Rossyji	1 rs. 50 kop.
„ W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec	3 marki
„ krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki	5 franków.
„ „ innych, podług taryfy poczt. z doliczeniem opakowania itd.	

Wycieczka Czeskich Sokołów do Krakowa i Wieliczki.

Towarzystwo gimnastyczne „Sokol Kolinsky" w Czechach, postanowiło jak wiadomo, w dniach 15, 16. i 17. Sierpnia r. b. odbyć wycieczkę do naszego Krakowa i Wieliczki.

„Głównym celem wycieczki tej, jak donosi Wydział Koliński do naszego Towarzystwa, jest poznać lepiej braterski naród polski i wzmocnić o ile tylko sił starczy, braterskie związki obu naszych narodów. Popatrzymy się tam, na ten stary wasz sławny Kraków, na tę skamieniałą niejako historyję narodu Polskiego, zajrzymy do kopalń Wielickich, by podziwiać piękność, bogactwo i przemysł polski, i powitamy wreszcie ten lud polski, który tak kocha swą ojczyznę, by sami zaczerpnąć tu nowych sił dla siebie".

„Wycieczka ta ma być jednym dowodem więcéj, że w Sokołach czeskich, biją zawsze gorące patryjotyczne serca. .... Prosimy więc Was bardzo drodzy bracia, sercem pełnem prawdziwego braterstwa i szczerej przyjaźni, abyście jako pierwsi przedstawiciele Sokołów w ukochanej Polsce przyłączyli się tu, do naszych szeregów w Krakowie i tem nie tylko uświetnili naszą wycieczkę, ale i dali zarazem dowód, waszej przyjaźni dla nas, i naszych usiłowań; przyjaźni, w którą tak wierzymy, i której tak od Was się domagamy".

Odezwa ta kończy się życzeniem Szczęść Boże! Na zdar!

Gorące słowa te Kolińskiego Sokoła, wszystkie Towarzystwa gimnastyczne czeskie, zrozumiały i odczuły dobrze, postanowiły bowiem po kilkunastu swych członków wysłać dla połączenia się z wycieczką tą do Krakowa.

Wydział też Koliński w ostatniej swej odezwie, pisze z tego powodu:

„Że myśl odbycia wycieczki w tak dalekie strony, by powitać braterski naród polski na brzegach Wisły, w sławnem gnieździe królów polskich, czcigodnym Krakowie, i obejrzyć głośne kopalnie Wieliczki, zdawała się być zbyt śmiałą i przechodząca możność naszego Towarzystwa. Widzimy jednak już teraz, że spotyka się ona z niezwykłem zewsząd uznaniem i powodzeniem, wszystkich naszych towarzystw gimnastycznych i obywatelstwa czeskiego.

„Hasło parę tygodni temu przez nas podniesione „dalej do Krakowa"
nie przebrzmiało daremnie, lecz urzeczywistnia się wspaniale i szczęśliwie.

Już do dziś dnia bowiem zgłosiło się na wycieczkę tę do Krakowa i do Wieliczki kilka set członków, przyczem z każdego Towarzystwa czeskich Sokołów, weźmie udział 10 do 20 członków.*)

Wydział lwowskiego Towarzystwa gimnastycznego „Sokoł" na serdeczne te i braterskie słowa Sokołów

*) Dnia 15. Sierpnia wyjeżdża osobny pociąg do Pragi o godz. 9., z Kolina o godz. 11., z Pardubic przed godz. 12. w południe, z Chocnie o godz. 1., z Czeskiej Trzebini o godz. 3/4 2 po poł., O godz. 10. wieczór z Ołomuńca wyjeżdża pociąg do Krakowa, gdzie przybywa o godz. 8. rano.

czeskich przesłał następującą odpowiedź do Wydziału Kolińskiego.

Drodzy Bracia!

„Wielce radosną była dla każdego polskiego serca wiadomość, że dzielne Sokoły czeskie rozpościerają swe skrzydła, by wysoki lot swój skierować nad brzegi matki rzek polskich, Wisły.

Drogą bowiem jest dla nas, każda sposobność utwierdzenia przymierza z tymi, z którymi łączą nas nie tylko krew i dzieje, ale podobna dola i jedne pragnienia na przyszłość.

My wszakże członkowie lwowskiego stowarzyszenia gimnastycznego, jedynego w kraju naszym, podwójną wagę przykładamy do Waszego tu przybycia. Bez udanej bowiem skromności i fałszywego pochlebstwa, szczerze i głośno wyznać możemy, że w pracy, na polu stowarzyszeń, mających na celu mianowicie skupianie i podnoszenie sił narodu, widzimy w Was wzór, do którego zbliżyć się pragniemy. Mamy też niepłonną nadzieję, że widok zwartych szeregów Waszych, przedstawicieli tak licznych u Was stowarzyszeń gimnastycznych, magicznie oddziała na podniesienie i ożywienie tych ważnych instytucyj, które dotąd jeszcze w naszem społeczeństwie niedostatecznie zostały odczute i zrozumiane.

Z bijącem też sercem u wrót starożytnego Wawelu, w grodzie Wandy i Kościuszki, oczekiwać Was będziemy! A choć liczbą i powierzchownością, Sokoły nasze dorównać Wam niepotrafią, to starać się przecie będą wraz z naszymi Krakusami dowieść, że w jednem Wam jednak nie ustąpią, a mianowicie w serdecznem dla Was uczuciu.“

Z Wydziału lwowskiego Towarzystwa gimnastycznego „Sokoł“.

Jan Dobrzański, Prezes. *Dr. K. Łuczkiewicz,* Dyrektor.

Lwów dnia 14. Lipca 1884.

Zarys ćwiczeń na skoczni

przez

Antoniego Durskiego.

(Ciąg dalszy).

Stosownie do ustawienia konia, możemy ćwiczyć się na koniu wszersz ustawionym, w którym to razie do lewego boku, prostopadle do długości konia rozbiegamy się, lub na koniu wzdłuż ustawianym, w którym to wypadku, kierunek rozbiegu leży w przedłużeniu długości konia, a grzbiet jego ku nam już zwrócony. Na koniu wzdłuż ćwiczymy się zatrzymując łęki na nim, lub też zdjąwszy je z niego.

Woltyże na koniu wszerz.

Przy wszystkich ćwiczeniach musimy wpierw do podporu na ręce na konia wyskoczyć, jest przeto skok do podporu (I), podstawą wszystkich woltyżów. Z rozbiegu, odbiwszy się obunóż od mostku, wyskakujemy tak wysoko, byśmy się na koniu prostemi ramionami podparli, chwytając rękami za szczyt obu łęk wielkimi palcami ku sobie zwróconemi, przyczem krzyże wyginamy, głowę w górę wznosimy, całe ciało nieco do przodu nachylamy, nogi wyprostowane łączymy, stopy w dół kierujemy. Możemy też skoczyć do podporu, chwytając rękami za kark i przedni łęk (I) lub za tylny łęk i grzbiet (I), w końcu też opierając się obiema rękami li tylko na karku (I) lub na grzbiecie (I).

Skok do podporu tyłem (I) z chwytem za oba łęki, wykonywamy, uskuteczniając przy odbiciu się pół obrotu w lewo, chwytając prawą ręką za przedni łęk, a wyskoczywszy tyłem do lewego boku konia, lewą ręką za tylny łęk dochwytując. Zarówno skaczemy do podporu tyłem, z chwytem za kark i przedni łęk (I), lub za tylny łęk i grzbiet (I).

Przy opisywaniu ćwiczeń dalszych, przyjmujemy założenie, że wszelkie woltyże wykonywamy z podporu na obu łękach, chyba że wyraźnie inaczéj nadmienimy. Woltyże z innych podporów zupełnie tak samo przeprowadzamy, a nauczyciel łatwo je sam wysnuje.

A) Woltyże okroczne.

a) wprzód.

1. Przedmach (I). Po rozbiegu odbiwszy się obunóż od mostka, skaczemy do podporu, a równocześnie podnosimy prawą nogę w bok a po nad grzbiet, lewą nogę pozostawiamy zwieszoną, poczem wracamy tą samą drogą, łącząc obie nogi, lub do postawy zeskakując na mostek, lub do podporu.

2. Wsiad (zawsze okrakiem t. z. że siedząc, jedna noga po lewym, druga po prawym boku konia się znajduje).

α) po pod żadną rękę (I), uskuteczniając prawą nogą przedmach, nie wracamy nią, lecz na grzbiet konia wsiadamy.

β) po pod jedną rękę (II) z przedmachu prawą nogą, puszczając prawą rękę, do siodła wsiadamy.

γ) po pod obie ręce (III) z przedmachu prawą nogą, puszczając obie ręce (jedna po drugiej) wsiadamy na kark.

Przy powyższych trzech sposobach wsiadów, możemy uskutecznić albo wsiad pobok, tyłem do mostku zwróceni, lub wsiad w poprzek bokiem do mostku zwróceni, lub wreszcie, wsiad pobok z półobrotem zwracając się przodem do mostku.

Przy wszystkich wsiadach okrakiem, głównie zaś przy wsiadach w poprzek, musimy lekko i ostrożnie wsiadać, ściskając konia udami by nie wstrząsać stosu pacierzowego. Po uskutecznionym wsiadzie ręce puszczamy, a w krzyżach się wyginamy, prostując kolana.

3. Wsiad szermierczy, zawsze okrakiem do siadu w poprzek. (Wszystkie woltyże w ogóle wykonywane za pomocą podporu jednej tylko ręki, a odbiciem się od mostku jednéj tylko nogi, zowiemy szermierczemi, w drugiej bowiem wolnej ręce łatwo można broń sieczną dzierzyć, a którą zastępuje u ćwiczących się laska).

α) po nad żaden łęk (II). Odbiwszy się lewą nogą, chwytamy lewą ręką za tylny łęk, a prawą nogą wsiadamy na grzbiet.

β) po nad jeden łęk (III), odbiwszy się lewą nogą, chwytamy lewą ręką za przedni łęk, a do siodła wsiadamy prawą nogą.

γ) po nad oba łęki (III) po odbiciu się lewą nogą,

opieramy się lewą ręką na karku, a przerzuciwszy prawą nogę nad oba łęki wsiadamy na kark.

Początkowo dla ułatwienia używamy skośnego rozbiegu, a mianowicie do woltyżów szermierczych w prawo, od lewéj strony mostka.

4. W s i a d w o l n y, zawsze okrakiem do siadu poprzek. (Wszystkie woltyże w ogóle, wykonywane b e z o p i e r a n i a się rękami na koniu, nazywamy w o l n e m i, przyczem ręce na biodra składamy, lub na piersi krzyżujemy).

α) p o n a d ż a d e n łęk (III) lewą nogą się odbijamy, prawą na grzbiet wsiadamy.

β) p o n a d j e d e n łęk (IV) do siodła.

γ) p o n a d o b a ł ę k i (IV) prawą nogą na kark wsiadamy.

5. Z e s i a d (I).

α) ze siadu p o b o k tyłem do mostka: lewą nogę podnosząc w lewo poczem wprzód przenosimy na prawy bok konia, obie nogi łączymy i w przód zeskakujemy. Doskok tyłem do konia.

β) ze siadu p o p r z e k, obracamy się w lewo przodem do mostka, przenosimy lewą nogę w bok na lewo po nad konia do podporu na prawym boku konia twarzą do mostka, poczem rękami się odtrącamy, udami od konia się odbijamy i na ziemię doskakujemy przodem do konia zwróceni.

γ) ze siadu p o b o k, twarzą do mostku, zesiadamy jak z poprzedniego.

Wszystkie zesiady w ogóle możemy łączyć z o b r o t a m i tuż przed doskokiem na ziemię.

6. P ó ł k o l e: ruch nogi ten sam jak przy wsiadzie pobok po pod jedną rękę, z tą tylko różnicą, że zamiast wsiąść, prawą ręką szybko za łęk pochwytujemy, prawą nogę silnie w kolanie ku piersi uginając, przekuczamy wstecz po nad siodło, pomiędzy ramionami, nie dotykając się stopą konia, do zeskoku na mostek (II), lub do podporu (III).

7. K o ł o: początek ruchu jak przy półkolu, prawą nogą jednakże nie przekuczamy, lecz opisujemy nią — nie zatrzymując się wcale — drugą połowę koła, przepuszczając ją po pod lewą rękę, a będąc zawsze przodem do konia zwróceni, bądź na mostek zeskoczymy (III), bądź w podporze się utrzymamy (IV).

T e ż k o ł o p r a w ą n o g ą z p ó ł o b r o t e m w lewo, do zeskoku na mostek, tyłem do konia (IV), lub do podporu tyłem (III) wykonać możemy.

8. P r z e s k o k (o k r o c z k a):

α) o d b i c i e o b u n ó ż — c h w y t o b u r ą c z (III) za kark. Po silnem odbiciu się, opieramy się obiema rękami na k o ń c u k a r k u, prawą nogę wznosimy po nad konia, jak do wsiadu w poprzek, zamiast atoli wsiąść, odtrącamy się mocno rękami naprzód, a przeskoczywszy przez kark doskakujemy na ziemię, zwróceni tyłem do końca karku. To samo z chwytem rąk za kark i przedni łęk (IV), w końcu z chwytem za oba łęki (V).

β) o d b i c i e o b u n ó ż — c h w y t j e d n o r ą c z. Przeskok taki sam, jak powyższy, tylko że jedną ręką, lewą, na karku (III), lub na przednim łęku (V) przy przeskoku się opieramy.

β) w o l n y — odbicie jednonóż (III). Odbiwszy się raźnie lewą nogą, prawą po nad konia wznosimy i nie opierając się wcale rękami, po nad kark przeskakujemy. Doskok jak powyżej.

Wszystkie przeskoki też z $^1/_4$ i $^1/_2$ obrotem (w prawo lub w lewo) tuż przed chwilą doskoku dokonanem urozmaicać możemy.

b) w s t e c z.

1. P r z e d m a c h. Skoczywszy do podporu, zwracamy tułów w prawo, równocześnie prawą nogę wyprostowaną wznosimy silnie w s t e c z, aż prawie po nad kark, poczem spojonemi nogami na mostek — przodem do konia — zeskakujemy (I), lub do podporu wracamy (I).

2. W s i a d (zawsze okrakiem). Z przedmachu prawą nogą, jeszcze więcej w prawo się obracamy, prawą rękę puszczamy i wsiadamy prawą nogą w s t e c z po nad konia na kark t. j. p o p o d ż a d n ą r ę k ę (II), lub do siodła t. j. p o p o d j e d n ą r ę k ę (II), lub wreszcie na grzbie t. j. p o p o d o b i e r ę c e (IV), przyczem albo p o b o k, przodem do mostka, albo p o p r z e k twarzą do karku, lub p o b o k z p ó ł o b r o t e m, tyłem do mostka wsiąść możemy.

3. W s i a d s z e r m i e r c z y (zawsze okrakiem w poprzek).

α) p o n a d ż a d e n łęk (III), odbiwszy się lewą nogą, opieramy się lewą ręką na przednim łęku, a prawą nogą wstecz wzniósłszy na kark wsiadamy.

β) p o n a d j e d e n ł ę k (IV), lewa noga odbija, lewa ręka na tylnym łęku się opiera, prawa noga wsiada wstecz do siodła.

γ) p o n a d o b a ł ę k i (IV), lewa odbija, lewa ręka na grzbiecie się opiera, prawa noga dosiada wstecz na grzbiet.

4. W s i a d w o l n y (V), tak samo wykonywamy jak szermierczy, jednak rękami nie opieramy się wcale na koniu.

5. Z e s i a d y już znane.

6. P r z e s k o k.

α) o d b i c i e o b u n o ż, c h w y t o b u r ą c z (III). Po odbiciu opieramy się obiema rękami na końcu grzbietu, równocześnie obracając się w prawo, prawą nogę przerzucamy wstecz po nad konia (jak do wsiadu wstecz po pod obie ręce), a puszczając obie ręce, przeskakujemy grzbiet. Doskok na ziemię przodem do końca grzbietu.

β) o d b i c i e o b u n o ż, c h w y t j e d n o r ą c z (IV), tak samo, jak poprzednio, opieramy się jednak lewą ręką tylko na końcu grzbietu.

γ) w o l n y (V), lewa noga odbija, prawą nogą wstecz po nad konia przenosząc przeskakujemy, bez opierania rękami na koniu. (D. c. n.).

Gimnastyka w lwowskich szkołach ludowych.

Nauka gimnastyki w szkołach ludowych lwowskich jak i urządzenie sal i boisk gimnastycznych przy tychże szkołach, pozostawia wiele do życzenia. Szkoły lwowskie, które winne być wzorem dla innych szkół ludowych, tak pod względem nauczania gimnastyki, jak i pod względem urządzenia sal i boisk, niestety tem nie są. Władze szkolne dokładają wszelkich sta-

*

rań, by ćwiczenia gimnastyczne po szkołach lwowskich jak najpilniej uprawiano, miasto zakłada przy każdej nowo budującej się szkole, sale lub boiska gimnastyczne, cóż jednak z tego, kiedy boiska te nie mają przyrządów, a choćby je i miały, nie ma komu przedmiotu tego umiejętnie udzielać.

Konieczną jest przeto rzeczą sale i boiska gimnastyczne, zaopatrzyć w przyrządy i przybory, a do nauki ustanowić osobnych nauczycieli fachowych.*) Dotychczasowe ćwiczenia gimnastyczne ograniczają się (z braku przyrządów) do samych tylko ćwiczeń wolnych, rzędowych i gier gimnastycznych, i to przy niektórych tylko szkołach...

Ćwiczenia rzędowe i wolne, są wprawdzie podwaliną gimnastyki, jednakże ograniczyć się na nich znaczyłoby minąć się z celem wychowania fizycznego. Każdy bowiem wie dobrze, jakiego znaczenia są zawsze ćwiczenia rzędowe i wolne, a jakiego ćwiczenia na przyrządach. Tylko te ostatnie zdolne są wytworzyć w ćwiczących się przymioty, z jakimi nie każdy na świat przychodzi, t. j. odwagę, przytomność umysłu i inne t. p.

Ażeby więc nauka gimnastyki, w szkołach ludowych lwowskich weszła na właściwe sobie tory, i ażeby z nauki tej rzeczywiste otrzymywać można korzyści, należy:

1. Przy każdej szkole bez wyjątku czy ta posiada salę gimnastyczną lub nie, założyć letnie boisko gimnastyczne z odpowiedniemi przyrządami, któreby z zimie mogły być i w sali używane, jeśli szkoła ta salę posiada.

2. Zamianować odpowiednią liczbę kwalifikowanych nauczycieli gimnastyki, którymby powierzono przedmiot ten tak ważny, a niestety tak bardzo lekceważony i do trzeciego rzędu przedmiotów zepchnięty.

Zaprowadzić doroczne popisy gimnastyczne, któreby się odbywały według osobnego w tym celu wypracowanego planu.

Wzorowo urządzona sala lub boisko gimnastyczne, powinno posiadać co najmniej: ośm żerdzi pionowych, cztery drabiny, dające się ustawiać w trzech położeniach (pionowym, skośnym i poziomym), jednę skocznię, równoważnię, krążnik, kółka, wywijadła, laski do ćwiczeń wspólnych i materac. Wszystkie przyrządy i przybory dla jednego boiska lub sali, mogą kosztować (według obliczenia) do 200 złr. Ponieważ Lwów posiada 8 szkół etatowych, przy których dałyby się założyć jużto sale jużto boiska gimnastyczne, przeto potrzebaby 1.400 zł.. aby wszystkie boiska i sale zaopatrzyć w potrzebne przyrządy i przybory gimnastyczne. Kwota to nader mała w porównaniu do kwot, które miasto często łoży na inne mniej może potrzebne cele.

Na ośm tylko szkół etatowych wystarczy dwóch nauczycieli fachowych, (egzaminowanych) w randze stałych, którzyby tylko do udzielania nauki gimnastyki przeznaczeni byli.

*) Trudno bowiem jest żądać, by nauczyciel każdy był w gimnastyce na tyle biegły, ażeby przedmiot ten ze skutkiem mógł udzielać, tembardziej że do nauczenia się tego przedmiotu, potrzeba osobnych przygotowań, długoletniej praktyki i pewnych zdolności fizycznych.

Jak widzimy wszystkie te ulepszenia, dałyby się, uskutecznić małym stosunkowo kosztem do ich wagi, a o ileby na tem zdrowie, siły i inne przymioty naszych dzieci zyskały, mogą dać tylko odpowiedź kraje, których szkoły podobnie są urządzone jak tu przedstawiono.

Sprawy lwowskiego towarzystwa gimnastycznego „SOKÓŁ“.

Odezwa do członków Towarzystwa gimnastycznego „Sokoł“ we Lwowie. Z powodu zapowiedzianej wycieczki Sokołów czeskich do Krakowa i Wieliczki, która się ma odbyć w dniach 15. 16. i 17. Sierpnia r. b. Wydział naszego Towarzystwa gimnastycznego „Sokoł“ we Lwowie, postanowił miłych Gości z nad Wełtawy powitać osobną deputacyją w Krakowie. Aby to powitanie jednak Czeskich Sokołów, przez nasze jedyne w kraju towarzystwo gimnastyczne, mogło stać się niejako ogólnem i powszechnem wyrazem uczuć, jakie żywimy dla braci naszych z nad Wełtawy, dzielnych, czeskich Sokołów, upraszamy jak najgoręcej wszystkich członków Towarzystwa naszego; tak czynnych, jak i wspierających, ażeby w deputacyi tej wziąć zechcieli jak najliczniejszy udział, i zawiadomili o tem Dyrekcyję Towarzystwa naszego, najpóźniej do dnia 5. Sierpnia r. b. (Ulica Kurkowa l. 7. we Lwowie).

Dyrekcyja starać się będzie o wszełkie ułatwienia w doprowadzeniu do skutku tej deputacyi, i gotowa jest udzielać pragnącym w niej brać udział, wszelkich poszczególnych wyjaśnień.

Do Krakowa na powitanie Czeskich Sokołów oto hasło nasze!

Z Wydziału lwow. Towarzystwa gimnastycznego „Sokoł“.

Lwów dnia 14. Lipca 1884.

Pierwszym członkiem honorowym lwowskiego Towarzystwa gimnastycznego „Sokoł“ został teraz na walnem zebraniu odbytem w dniu 21. Czerwca r. b. obrany pan Jan Dobrzański, dotychczasowy jego prezes.

Towarzystwo wychodząc z racyi, iż pan Jan Dobrzański, był pierwszym inicyjatorem przed szesnastu laty zawiązania się u nas towarzystwa gimnastycznego, i od tego czasu nie tylko, że ani na chwilę nie opuszczał szeregów jego pracowników, ale szlachetną i własną swą ofiarnością i gotowością, umożliwił już dziś wznoszeniu się własnego, a pierwszego na ziemi polskiej, przybytku dla ćwiczeń gimnastycznych, postanowił jednogłośnie w dowód uznania i wdzięczności, uczcić go też pierwszego tytułem swego członka honorowego.

Dnia 23. Czerwca Wydział wraz z nauczycielami szkoły naszej, imieniem Towarzystwa wręczył prezesowi swemu też dyplom honorowego członka.

Pan J. Dobrzański dziękując serdecznie za ten miły dowód uznania, oświadczył, że chociaż się już dla nawału pracy i zajęć, musiał powycofywać z wielu innych Towarzystw, zostać jednak przecie przy Sokole, postanowił dotąd, dopokąd się byt jego nie utrwali. Dziś atoli, kiedy już stawiamy sobie własny gmach

gimnastyczny, pozwólcie panowie, bym jako pamiątkę po sobie, w sali jego gimnastycznej, zostawił narządy i przybory tam potrzebne. Na ten cel dawno już przeznaczyłem 1000 zł., dziś jednak, gdy pokazało się, że wydatki te wyniosą więcej jak 1200 zł. pozwólcie, że i tę resztę pokryję także". Dziękując raz jeszcze Szanownemu Prezesowi, za ten dar hojny dla towarzystwa naszego, możemy go najuroczyściej zapewnić, że pamięć prac jego i usiłowań około podjęcia, krzewienia i utrwalenia gimnastyki u nas, i tak nie zaginie, bo ją wdzięczne już uznanie ziomków na długo zachowa.

W miesiącu Czerwcu odbył Wydział Towarzystwa dwa posiedzenia, na których, prócz spraw bieżących, zatwierdził wnioski komisyi wydelegowanej do rozpatrzenia kwestyi urządzenia wewnętrznego sali gimnastycznej, pod względem przyrządów i t. d. również uchwalił zamówić przyrządy, według przedłożonego kosztorysu z fabryki Kellera w Bielsku, na kwotę 1294 zł. 70 ct. oraz dwa tragarze żelazne, dla umieszczenia przyrządów, wedle kosztorysu z fabryki Griola w cenie 1030 zł. 62 ct. z dostawą i montowaniem. Sprawę urządzenia szatni w przyszłej sali, odstąpiono do poczynienia wniosków osobnej komisyi.

Dnia 21. czerwca b. r. odbyło się nadzwyczajne walne zgromadzenie członków Towarzystwa naszego, któremu Wydział Towarzystwa przedłożył następującą sprawę: Ponieważ zaciągnięcie pożyczki 30.000 zł. na koszta budowy sali, zależnem jest od pozwolenia na to gminy miasta Lwowa, a ta żądała, by prawa i zastrzeżenia przyjęte przez Towarzystwo, co do gruntów darowanych przez gminę, były też zastosowane i przyjęte i co do dokupionego gruntu ($409^1/_4$), przeto Walne zebranie Towarzystwa na wniosek wydziału, uchwaliło też jednogłośnie: „ażeby wszystkie prawa i kontrakta darowizny z dnia 31. Stycznia 1882. r., aktem notaryjalnym co do realności $876^1/_4$ we Lwowie zawartego, gminie miasta Lwowa przysługujące, przysługiwały jéj także i co do realności $409^1/_4$ we Lwowie położonej".

Walne zgromadzenie jednak, załatwiając rzecz tę w myśl wniosków tych wydziału, dodało na wniosek członka tow. Dra Antoniego Dziędzielewicza, iż wydział przyjmuje na przyszłość obowiązek działania w tym duchu, iżby grunta nasze, na których stanie sala gimnastyczna, uwolnione zostały w zupełności od obowiązków, ciężących na rzecz gminy miasta Lwowa.

Protokół zgromadzenia spisał obecny przy niem c. k. notaryjusz Wny Franciszek Wolski, poczem osobno wygotowany w powyższym duchu akt notaryjalny, podpisany został z naszéj strony przez prezesa i zastępcę dyrektora, ze strony zaś gminy miasta Lwowa, przez Prezydenta i trzech radnych.

Na powyższem walnem zgromadzeniu uchwalono również jednogłośnie na wniosek wydziału, mianować czcigodnego Prezesa Towarzystwa naszego, p. Jana Dobrzańskiego, w uznaniu ciągłej, niestrudzonej i znakomitej pracy, około dobra towarzystwa naszego, członkiem honorowym towarzystwa, zaczem osobna deputacyja, wręczyła p. Janowi Dobrzańskiemu stosownie wypracowany dyplom.

Jak w roku ubiegłym, tak i obecnie otwiera Towarzystwo nasze kurs wakacyjny, praktyczno-teoretycznej nauki gimnastyki dla nauczycieli. W tym celu wydał Wydział następujące ogłoszenie:

Towarzystwo gimnastyczne „Sokół" we Lwowie, otwiera w czasie od połowy Lipca do końca Sierpnia b. r. kurs wakacyjny nauki gimnastyki, praktyczno-teoretyczny dla nauczycieli.

Kandydaci winni zgłosić się pisemnie do Dyrekcyi Towarzystwa gimnastycznego „Sokół" we Lwowie (ulica Kurkowa l. 7.) z dodaniem świadectwa lekarskiego, co do stanu zdrowia uzdalniającego ich do ćwiczeń gimnastycznych, a to najpóźniej do 10. Lipca b. r.

Na żądanie wydawać będzie Dyrekcyja Towarzystwa poświadczenie, iż kandydat odbywa podróż na kurs powyższy, które to poświadczenie może służyć na poparcie prośby kandydata, o zniżenie karty jazdy na kolejach. Dyrekcyja Towarzystwa poczyni starania celem możebnego umieszczenia kandydatów we Lwowie. Bliższe warunki kursu tego są następujące:

1. Kurs powyższy zostanie otwarty, jeśli w przeciągu terminu do 10. Lipca 1884. zgłosi się przynajmniej dwudziestu kandydatów, i trwać będzie od 15. Lipca do końca Sierpnia b. r. Gdyby się mniejsza liczba w powyższym terminie zgłosiła, obowiązkiem będzie Dyrekcyi Towarzystwa, zawiadomić bezzwłocznie po 10. Lipca, każdego zgłaszającego się kandydata, (przy zwrocie dołączonych przez tegoż allegatów), iż kurs powyższy z powodu szczupłej ilości kandydatów w roku bieżącym nieodbędzie się.

2. Każdy kandydat winien złożyć przed rozpoczęciem się kursu na ręce Dyrekcyi Towarzystwa, jako czesne, kwotę 10 zł. w. a.

3. Kandydaci poleceni przez Wys. Radę szkolną krajową, uwolnieni są od czesnego.

4. Gdyby kandydat egzaminu wstępnego z pomyślnym skutkiem złożyć nie mógł, przyjętym na kurs powyższy nie będzie i temuż złożone czesne zwrócone zostanie.

5. Po odbytym kursie i złożeniu egzaminu, Towarzystwo wydawać będzie odpowiednie świadectwa. Kandydaci krajowi muszą się zgłosić do egzaminu pisemnie, stosownie do wskazówek, zawartych w rozporządzeniu austryjackiego Ministerstwa wyznań i oświaty, z dnia 10. Września 1870. r. do państwowej komisyi egzaminacyjnej we Lwowie, obcokrajowi zaś, do Dyrekcyi Towarzystwa gimnastycznego „Sokół". W obu razach przypada termin egzaminów z końcem Sierpnia, ewentualnie z końcem Grudnia b. r.

Z Dyrekcyi Towarzystwa gimnastycznego „Sokół".

We Lwowie dnia 24. Czerwca 1884.

Do Towarzystwa naszego, od 24. Maja do 3. Lipca 1884. wstąpili i przyjęci zostali przez Wydział pp.: 1. Rewakowicz Henryk. 2. Herbert Gustaw. 3. Dr. Gajewski Ksawery. 4. Leszow Józef. 5. Starzecki Franciszek. 6. Walichiewicz Mieczysław. 7. Wolski

Franciszek. 8. Baurowicz Wincenty. 9. Schayer Karol. 10. Bardasz Karol.

Stan kasy za miesiąc Czerwiec r. 1884. był:

Dochody wynosiły	376 zł. 60 ct.
Wydatki „	226 „ 04 „
Pozostaje w kasie z d. 1. Lipca . .	150 zł. 56 ct.

SPRAWY TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH ZAGRANICZNYCH.

Z Drezna. Igrzyska gimnastyczne w szkole ludowej. Dorastający chłopcy zapominają już prawie jak to się bawi gromadnie, a to z wielu względów jest rzeczą pożałowania godną. Zabawa staje się bowiem dla dzieci najczęściej dopiero wtedy prawdziwie zajmującą, gdy się odbywa w liczniejszem gronie. Towarzyskość między młodzieżą wywołuje emulacyją w osiągnięciu większej zręczności, przez towarzyskość łagodzi się u dzieci ostrość i narowy, i obudza się też potrzebę wspólności, zastosówania się do ogółu. Działa nakoniec skutecznie przeciw bezmyślnemu wałęsaniu się i próżniactwu. Winy jednak, iż nasi chłopcy nie bawią się dziś tak jak dawniej, u starszych tj. u rodziców i w szkole szukać należy. Chłopcy by się bawili, gdyby im tę rzecz ułatwiono, tj. gdyby im nastręczano sposobność i miejsce do zabawy. W dużych miastach mianowicie urządzenia policyjne i nadzór straży bezpieczeństwa udaremniać będą z konieczności zabawy gromadne chłopców, dopóki się nie wyznaczy na ten cel pewnych miejsc, gdzieby się dziatwa gromadnie bez przeszkody bawić mogła. A tu o stosowne miejsca tak trudno w dużych miastach. Grunt stał się tak cennym, że ani prywatni, ani gmina nie mają tak łatwo do rozporządzenia większych obszarów w dogodnem miejscu. Dorzucić trzeba, iż korzyści z wspólnych zabaw u chłopców, nie można wykazywać cyframi, a do tego takich rzeczy powagą urzędu się nie nakazuje, więc też i publiczności nie wydają się być rzeczą pożyteczną te częste gromadne zabawy chłopców.

W takim stanie rzeczy, przyznać należy wielką zasługę pruskiemu ministrowi oświecenia Gosslerowi, że igrzyska i zabawy chłopców, zakładom szkolnym przypomniał, powagą swego urzędu je otoczył, i na ich znakomity wpływ wychowawczy wielki nacisk położył. Powszechnie też spostrzeżono się, że czegoś brakowało, co być mogło a nawet i powinno. Zaczęto też sprawą tą żywo się zajmować w sferach przedewszystkiem pedagogicznych. Dobry początek zrobiło grono nauczycielskie V. szkoły ludowej w Dreźnie, w Lutym r. 1883. uchwalając na próbę urządzenie igrzysk wieczornych dla dwóch wyższych klas z nadejściem wiosny. Co wtorek od godz. 6½ do 8. mogą się chłopcy zgromadzać na zabawę w obszernem dogodnem podwórzu. Nie zniewala się żadnego ucznia do brania udziału, zachowano sobie jedynie prawo uchylenia od zabawy leniwych i niesfornych. Tak się zaś ułożono w gronie nauczycielskiem, iż na każdą zabawę wieczorną, przybywa trzech nauczycieli. Z tych dwóch obejmuje po jednym oddziale, trzeci zaś zostaje w rezerwie i kieruje zabawą, wyznaczając rodzaj i zmianę gry, przestanki i t. d.

Aby zaś prowadzić te igrzyska z pożytkiem, porozumiano się z miejscowem towarzystwem gimnastycznem nauczycieli, w celu ustanowienia które gry najbardziej się zalecają do zaprowadzenia i rozpowszechnienia tak, aby się z czasem stały igrzyskami pospolitemi. Do takich gier zaliczono: 1. Drei Mann hoch. 2. Kotka i myszkę. 3. Bär kommt. 4. Barrlauf. 5. Grenzball. 6. Deutscher Fussball. 7. Schlagball. 8. Ziehkampf.

Tak więc rozpoczęto wieczorki igrzyskowe dnia 3. maja, których urządzono do końca września 14., a przy nadzwyczaj sprzyjającej porze jesiennej odbyto po św. Michale jeszcze sześć wieczorków w październiku i listopadzie.

Dziatwa brała udział bardzo żywo i wytrwale. Wydarzało się, iż w razie niepogody w dniu wyznaczonym, odbywano zabawę na usilne prośby dziatwy w inne dni. Największa liczba bawiących się wynosiła 72, w dni zaś nie wróżące stałej pogody najmniejsza 33.

Lubo szkoła posiada obszerne boisko gimnastyczne zamknięte, odbywały się igrzyska tylko na wolnem powietrzu. Sala gimnatyczna służyła jedynie na schronienie się podczas deszczu.

Praktycznem okazało się takie zarządzenie, iż zawczasu wyznaczono kolej, w której po trzech nauczycieli przybywać miało do prowadzenia zabawy, a dla jednostajnego prowadzenia gier i harmonijnego kierownictwa, nieodzowną jest nawet rzeczą, aby między trzema, jeden przynajmniej stale przebywał. Tak też praktykowano w powyżej wymienionej szkole, a dyrektor tejże zapewnia, iż właśnie tej okoliczności przypisać należy, pożądane powodzenie igrzyskom, iż jeden z nauczycieli, przybywał zawsze z własnego popędu na tę zabawę i jemu też przypadła naturalnym biegiem rzeczy, rola kierowania zabawą.

Jeżeliby chodziło jeszcze o wydanie opinii, jakie są skutki tych wspólnych zabaw chłopięcych, mówi dalej dyrektor tego zakładu, mogę tem bardziej wyrazić me zdanie, iż prawie bez wyjątku byłem obecnym na wszystkich zabawach i obserwowałem usposobienie dziatek. Mogę więc powiedzieć, iż wieczorki takie, wskazują widoczne korzyści. Chłopcy przybywają na miejsce zabawy punktualnie i z okiem rozpromienionem z radości, ustawiają się chętnie i rączo, ubiegają się o lepsze w zręczności, a walczą o zwycięztwo w grze, jakby o coś ważnego chodziło. Natury niesforne uczuły się wnet odosobnionymi, a chcąc być nadal cierpianemi, musiały pokonywać swoje narowy.

Zajmującym był moment, gdy w tej lub owej grze, kilku chłopców opanował namiętny szał, a w tem nagle „dość“ się rozległo. Nie bez wewnętrznego oporu, poddawali się jednak komendzie chłopcy starsi i rozumniejsi, a za nimi uczyły się słuchać nawet najżywszego usposobienia dzieci. Rozumie się też samo przez się, iż się uczniowie więcej tem zbliżyli do swych nauczycieli i więcej szczerości i zaufania w obec nich okazywali.

Głównym jednak warunkiem, do należytego rozwoju zabaw chłopięcych jest to, aby nauczyciele, oddawali się rzeczy tej nie połowicznie, lecz całą duszą.—

Taki duch ożywiał tę pierwszą próbę i dlatego się też udała wyśmienicie. (Jahrb. d. Deut. Turnkunst).

W. Kowalówka.

Sprawa gimnastyki w Belgii. Donosiliśmy swojego czasu, że król belgijski wyznaczył 20.000 franków nagrody, za napisanie najlepszego dzieła: „O sposobie wprowadzenia do szkół publicznych ćwiczeń gimnastycznych, z któremi się zapoznawać powinien każdy obywatel kraju wolnego". Otóż czas konkursu już upłynął, i komisyja konkursowa za najlepsze dzieło uznała pracę p. G. Docx p. t.: „La Gymnastique rationelle aplique au developpement des forces virilles et de l'education civique des populations". (Gimnastyka racyjonalna, zastosowana do rozwijania sił męzkich i wychowywania obywatelskiego narodu".

Pan G. Docx, został mianowany inspektorem gimnastyki, wszystkich zakładów naukowych państwa. Konkurs ten i nominacyja ta, nagrodzonego autora, inspektorem gimnastyki, we wszystkich zakładach kraju, dowodem jest niezbitym, jaką wagę i jakie znaczenie przykłada Belgija do tej gałęzi publicznego nauczania.

„Nominacyję tą, pisze z tego powodu „La gymnastique scolaire", Belgija nadała gimnastyce pewnego uroku, bez którego marnieją zawsze wszelkie wysilenia jej propagatorów. Do niedawna bowiem gimnastyka była lekceważoną u nas (w Belgii), i pogardzaną w szkołach średnich. Dziś ona jednak kwitnie: dwadzieścia siedm tysięcy uczniów tych szkół, oddaje się chętnie pożytecznym tym ćwiczeniom ciała.... P. Docx to rozbudził gorliwość nauczycieli i nauczycielek do gimnastyki. On zrobił więcej niż wskazał sposób zaprowadzenia do szkół ćwiczeń gimnastycznych, bo już je sam wprowadził. On to jest właściwie organizatorem gimnastyki w szkołach belgijskich. Bez niego też, bez jego niezmordowanej czynności, bez jego wytrwałości, pokonywającej wszelkie trudności i bez jego abnegacyi, poświęcającej zdrowie swe i siły dla tego dzieła szlachetnego i patryjotycznego, wątpić przychodzi, czy by gimnastyka tak prędko przyszła do takiego uznania u władz naszych, i u wszystkich obywateli. Wszyscy też uznajemy i czcimy, prawdziwe zasługi na tem polu p. G. Docx'a, i wszyscy też, którym drogie jest wychowanie fizyczne młodzieży, cieszyć się muszą z teraźniejszej jego nominacyi".

Na te kilka słów o p. Docx'ie, dla tego zwracamy uwagę czytelników, że on praktycznie i teoretycznie dowiódł, że rozumie znaczenie i zakres gimnastyki, i pozostanie zawsze w nauczaniu i przeprowadzeniu jej powagą. Komisyja też konkursowa tak streszcza nagrodzone jego dzieło:

„Po wykazaniu wpływu edukacyi fizycznej na zdrowie, konieczności jej w szkole, pożytku obywatelskiego i skutków jej społecznych i humanitarnych, p. Docx kreśli następnie zajmująco historyję gimnastyki w różnych krajach świata.

Rozbierając zaś i porównywając z sobą różne systemata gimnastyczne obce, wykazuje jasno i szczegółowo, czem się różni i na czem zasadza, właściwy system gimnastyki belgijskiej".

KRONIKA.

Dr. Mieczysław Tyrsz naczelnik „Sokoła" w Pradze czeskiej, założyciel i naczelny redaktor wybornego czasopisma gimnastycznego czeskiego „Sokol", złożył te obie naraz godności i stanowiska, by po dwudziestokilkuletniéj pracy swej uciążliwej i płodnej w następstwa — nie ustawać w niej, ale pracować na innem polu — Strata to wielka i niepowetowana dla „Sokoła" pragskiego, p. Tyrsz bowiem, był gimnastykiem dzielnym i szeroko wykształconym. Rozumiał i pojmował dobrze, znaczenie ćwiczeń mięśniowych i wykształcenie gimnastyczne człowieka i obywatela. On gimnastyce czeskiej, nadał właściwy kierunek, i nie był nigdy ślepym naśladowcą ani szwedzkich ani niemieckich wzorów.

Gimnastykom i pedagogom naszym, polecamy bardzo prace p. Tyrsza. Zasługują one bowiem z wielu względów, by się z niemi bliżej zapoznać.

Towarzystwo wioślarskie w Krakowie. Dnia 26. Czerwca odbyło się poświęcenie flagi Towarzystwa w obec licznie zebranej publiczności i zaproszonych gości. Po przemówieniu prezesa Sobiesława hr. Mieroszewskiego, ks. kan. Polkowski odprawił modlitwy, poświęcił flagę i łodzie i przemówił do zebranych, rokując jak najlepsze powodzenie Towarzystwu. Rodzice chrzestni sztandaru dr. Weigel z ks. Zuzanną Czartoryską i delegat hr. Badeni z panią Szlachtowską, odbyli ceremonije wbicia gwoździ, poczem flaga wciągnięta na maszt wesoło zabujała w powietrzu. Obecni zapisali swe nazwiska w księdze pamiątkowéj, a kilku członków Towarzystwa, w pięknych łodziach jego, puściło się na bystre jeszcze nurty Wisły. Podczas uroczystości przygrywała muzyka.

Ma więc Kraków już Towarzystwo łyżwiarskie i Towarzystwo wioślarskie, szkoda jednak, że dotąd niema jeszcze gimnastycznego choćby jako filii naszego; członkowie jego bowiem tak zimą jak i latem ćwiczyć się tu mogą zawsze i uzdalniać tak na dobrych pływaków i wioślarzy bo tak tu jak i tam przedewszystkiém potrzeba siły, zręczności i odwagi, a te najlepiéj zawsze wyrabia i kształci gimnastyka.

Pływalnia, ujeżdżalnia, sala gimnastyki i szermierki w Krakowie. Ponieważ urządzenie pływalni na Wiśle natrafia tu na różne przeszkody, dla tego władze miejskie jak się dowiadujemy, wchodzą w układy z władzami wojskowemi, o wydzierżawienie przez sześć godzin dziennie pływalni wojskowej, budującej się przy ujściu ulicy Karmelickiej i wałów obronnych, wyłącznie dla publiczności cywilnej. Podobny stosunek istnieje od dawna u nas we Lwowie. Na plac do urządzenia ujeżdżalni jakoteż salę gimnastyczną proponują plac miejski, obok straży pożarnej, łącznie z graniczącą tamże realnością „na Kotłowem" zwaną. Place te są bardzo blisko śródmieścia położone, obszerne.

By tylko projekta te jak najprędzej się urzeczywistniły życzymy serdecznie Krakowowi.

Nowe przyrządy gimnastyczne, zostały teraz urządzone na boisku letniem w Zakładzie sierot miejskich. Zasługa to troskliwego o zdrowie i siły dziatek swoich dyrektora zakładu p. Z. Żółkiewskiego. I rzeczywiście zamknięte w zakładzie sieroty, w gimnastyce na świeżem powietrzu, znajdują nie tylko doskonały i wypróbowany środek dla rozwoju i wzmocnienia sił swoich, ale i środek także uprzedzający, a w części nawet i leczący, tak często u nich przytrafiające się skrofuły, niedokrewności i inne choroby. Warto by przeto dobry ten przykład dyrektora zakładu sierot naśladować i w innych także instytucyjach i szkołach dzieci. Zasługa to jest także i Rady miejskiej, utrzymującej ten zakład.

Kolonije wakacyjne u nas dzięki Towarzystwu pedagogicznemu, a szczególnie gorliwości jego wiceprezesa Dra Gerstmana, szczęśliwie się jakoś rozwijają i przychodzą do skutku. Cel ich jest i powinien być jak wiadomo zawsze i przedewszystkiem głównie higieniczny t. j. dążący do poprawy nadwątlonego zdrowia i sił młodzieży szkolnej.

Parotygodniowy też pobyt na świeżem powietrzu, zupełny wypoczynek i oderwanie się od wszelkich prac umysłowych i fizycznych szkolnych, a nadto pożywna dyeta i najrozmaitszego rodzaju ruchy w formie spacerów, wycieczek, gimnastyki, zabaw ruchowych, śpiewów i t. p. ćwiczeń mięśniowych, budzą zawsze ustrój młodzieńczy przy innych jeszcze dobrych warunkach higienicznych, do lepszego odżywiania i odnowy, a więc i do lepszego zdrowia. Ruch mięśniowy, systematycznie, umiejętnie i stale przeprowadzany, jest bowiem zawsze jednym z dzielnych środków higienicznych, dla dzieci szczególnie szkolnych, pędzących rok cały przeważnie życie siedzeniowe.

Daj Boże by te kolonije wakacyjne były szczęśliwym początkiem lepszego zwrotu w fizycznem wychowaniu naszej szkolnej młodzieży.

Wystawa higieniczna w Londynie urządzona teraz w South-Kensengton na wzór wystawy berlińskiej, trwać ma pół roku. Protektorką jej jest królowa Wiktoryja a prezesem komitetu książe Wali.

Jeden oddział w niej poświęcony będzie gimnastyce, szczególnie szkolnej.

Wychowanie dzieci w Szkocyi pisze „Szkoła“ ma na celu wyrobienie męskiej dzielności i wytrwałości połączonej z delikatnością towarzyską. Świadek naoczny pisząc o tem: He is a brick, on jest zuchem, tj. najwyższa pochwała jakiej pragnie chłopiec szkocki, a rodzicom promienią się twarze, gdy o ich synach rówieśnicy tak się wyrażają. Nasi synowie mówią oni — muszą iść w świat: „kolonije (angielskie) i obce kraje potrzebują naszych inżynierów, marynarzy, kupców i przemysłowców. W krajach na pół ucywilizowanych, nie daliby oni sobie rady, gdyby nie mieli wyrobionej odwagi, gdyby ich ciało nie było systematycznem ćwiczeniem zahartowane do znoszenia niewygód, i wszelkich przemian klimatycznych“. Wiadomo, że w całem państwie wyspiarskiem, nawet zabawy młodzieży — krokiet, wyścigi łyżwiarskie, i wioślarskie i t. d. służą do wyrabiania zręczności, a udział jaki cała ludność w tych wyścigach bierze, podobnie jak u dawniejszych Greków, działa jako silny bodziec.

Vyletni Nowiny i Vyletni Listy Sokola Pražskeho czyli „Wiadomości Wycieczkowe“ i Gazeta „Wycieczkowa“. Pod tym tytułem odebraliśmy z Pragi kilka numerów wzmiankowanego czasopisma czeskiego, które wychodzi nieregularnie, ale tylko wtedy, kiedy Towarzystwo Gimnastyczne Sokoł w Pradze, (Pražky Sokol) odbywać ma jaką wycieczkę.

W gazetce takiej kilko arkuszowej znajduje się nie tylko dokładna mapa obranej do wycieczki miejscowości, jej okolic i dróg do niej prowadzących, dalej czas wyjazdu i przyjazdu tu pociągów kolejowych, ale co najważniejsza, i bardzo szczegółowy opis historyczny i archeologiczny zwiedzać się mających miejscowości jak to np. z przysłanych numerów widzimy miasta: Pilzna, Kutne Hory, Karlštejnu i t. p.

Ryciny, mapy i w ogóle wszystkie ilustracyje są też wykonane bardzo starannie, tak, że mogą być dla podróżnika doskonałym przewodnikiem. W jednym np. numerze z dn. 5. Sierpnia r. 1883, znajdujemy 13 rycin (kościołów, domów, pomników, herbów itd.) i dwie mapy.

Myśl podobnego wydawnictwa prowadzonego bardzo umiejętnie przez p. Ferd. Tallowitz'a, jest nader szczęśliwą i godna naśladowania przez tych, którzy jak Sokoły zbiorowe urządzając wycieczki dla zdrowia, mogą i chcą przy tej sposobności, nadawać im poważniejsze nieco znaczenie niż tylko prostą przyjemność i rozrywkę, bo stopniowe zapoznawanie się z rodzinnym krajem, i ojczystemi w nim pamiątkami, zabytkami i dziejami.

Takie wycieczki bywają nie tylko dla ciała, ale i dla ducha podróżników wielce pożytecznemi, bo jeżeli dobrze jest znać obce kraje i obce pamiątki, to obowiązkiem jest każdego patryjoty, zwiedzać i znać swój kraj rodzinny, jego dzieje i pamiętki, na które ciągle patrząc t. j. mając je przed oczyma, uczemy się niezapominać — a więc pamiętać o tem, czem byliśmy w przeszłości i czem być możemy.

Łączmy zawsze każdą zabawę z pożytkiem.

BIBLIOGRAFIJA

dzieł treści gimnastycznej.

Zarys nauki gimnastyki szkolnej i towarzyskiej. Dział pierwszy. Ćwiczenie bez przyrządów, bez przyborów, bez pomocy lub oporu współćwiczących się. I. Ćwiczenia wolne. II. Ćwiczenia rzędowe. Skreślił Antoni Durski, kierujący nauczyciel Towarzystwa gimnastycznego „Sokoł“ we Lwowie, członek państwowej komisyi egzaminacyjnej dla gimnastyki i t. d. Z pięcioma litografowanemi tablicami. Lwów, nakładem autora.

Do małej bardzo liczby dzieł treści gimnastycznej, u nas szczególnie oryginalnych, powyższe dzieło p. A. Durskiego, sądzimy, że mile przyjęte będzie przez pedagogów naszych i zwolenników systematycznych ćwiczeń mięśniowych. Czytelnicy nasi mieli sposobność już się z niem bliżej zapoznać, i ocenić wartość jego.

Dzieło to obejmując głównie ćwiczenia wolne i rzędowe, nie wymagające żadnych przyborów i przyrządów, może być dla każdego doskonałym przewodnikiem w praktykowaniu i nauczaniu gimnastyki, tak szkolnej jak też i towarzyskiej, bo ćwiczenia tego rodzaju, są i muszą być zawsze podstawą do gimnastyki z przyborami i na przyrządach, jakoteż do wszelkiego fachowo-gimnastycznego wykształcenia.

„W różnych okresach rozwoju nauk gimnastyki, pisze na wstępie autor, tworzono najrozmaitsze naukowe systemy dla ujęcia w pewien ład i w pewne formy całego materyjału ćwiczeń gimnastycznych. Każdy z tych systemów, ma swe dobre i złe strony, zależy jednak głównie na tem, aby obraz taki, był przedewszystkiem dokładnym, łatwym do przeglądu, jasnym i zrozumiałym“.

„Obieramy tu przeto system, który najbardziej odpowiada powyższym warunkom, a który zasadza się na tem, jakich i w jaki sposób używać, lub nieużywać należy środków pomocniczych w celu wykonywania ćwiczeń gimnastycznych“.

Otóż w ten sposób określa tu autor pobudki, któremi się kierował w wyborze systemu, t. j. porządku, jakiego się w dziele swem trzymać postanowił.

Do dzieła tego dołączonych jest 5 litografowanych tablic, objaśniających niektóre ustępy wykładu, a mianowicie: I. Postawy, ruchy tułowia, rozstępy. II. Ruchy ramion równostronne. III. Ćwiczenia rzędu. IV. Ćwiczenia oddziału. V. Boisko do ćwiczeń, jego znaki i kierunki.

Cena dzieła tego, którego dostać można w księgarni p. Milikowskiego we Lwowie, wynosi 1 zł. 50 ct.

Treść: Wycieczka Czeskich Sokołów do Krakowa i Wieliczki. — Zarys ćwiczeń na skoczni. (C. d.). — Gimnastyka w lwowskich szkołach ludowych. — Sprawy lwowskiego Towarzystwa gimnastycznego „Sokoł“. — Sprawy towarzystw gimnastycznych zagranicznych. — Kronika. — Bibliografija.

Odpowiedzialny Redaktor Dr. Tadeusz Żuliński. I. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKOŁ“.